

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus  
Santa's Resort & Spa Hotel Sani 25-26.3.2020

Kouluttajat: Eija Tammela Melasta ja Suvi Lempiälä Myötätuulta  
Tuottajalle -hankkeesta.

## Ohjelma, Ke 25.3

- 9.15 Aamukahvi
- 9.45 Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
- 10.30 Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
- 11.30 Lounas
- 12.30 Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
- 14.00 Kahvi
- 14.15 Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
- 16.00 Päivä päättyy

## Ohjelma, To 26.3

- 9.15 Johdanto toiseen koulutuspäivään
- 9.30 Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
- 11.30 Lounas
- 12.30 Elämäntavat
- 13.30 Kahvi
- 13.45 Stressihallinta
- 15.30 Päivä päättyy

*Kylpylän käyttö sisältyy majoitukseen.  
Otathan uimapuvun mukaan.*

